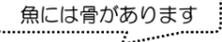
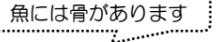


6月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)

令和元年

海老名市教育委員会

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょう め い				エ ネ ル ギ ー kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	主 な 使 用 食 材 の 予 定 産 地
			主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	主 に 体 を つ く る も と に な る も の	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の	調 味 料 (<small>そ の 他</small>)					
3 月	ごはん カレー わふうチャプチェ	牛乳 ごはん じゃがいも・ルウ・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ごはん ぶたにく ツナ	かんてん たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・グリーンピース きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しらたき	しょうゆ・みりん しょうゆ・す・塩	646	21.0	18.8	2.2	じゃがいも 長崎・鹿児島 たまねぎ 佐賀・兵庫他	
4 火	あげパン コーンシチュー ミニフィッシュ	牛乳 パン・さとう・油 じゃがいも・ルウ・油	牛乳 とりにく・牛乳・スキムミルク・こなチーズ ミニフィッシュ	たまねぎ・コーン・にんじん・グリーンピース	ワイン・やさいブイオン・塩・こしょう	693	29.3	27.6	2.4	揚げパンは、丸ごとの小麦で作られたオールパンを使っています。ビタミンB1や食物繊維が豊富です。 にんじん 千葉・茨城他 だいこん 千葉・茨城他	
5 水	ごはん キムタクに ナムル	牛乳 ごはん さとう・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・はくさい・たくあん・キムチ もやし・ちんげんさい・にんじん・きりぼしだいこん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す・塩	654	27.3	20.3	2.7	キムタク煮は、キムチとたくあんを煮込んだもので、ごはんによく合う味付けになっています。 ねぎ 茨城・栃木他 きゃべつ 海老名・茨城他	
6 木	ごはん とりにくのからあげ ごじる アップルシャーベット	牛乳 ごはん でんぷん・油 じゃがいも	牛乳 とりにく だいたく・油あげ・みそ	かんてん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・ しめじ・こんにやく・ちんげんさい アップルシャーベット	しょうゆ・しょうが さばぶし	713	26.3	22.3	2.2	アップルシャーベットは、りんごを砂糖で煮て凍らせたものです。 ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 青森	
7 金	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのもの けんちんじる	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・ごま油	牛乳 塩さけ さつまあげ とりにく・とうふ	魚には骨があります  にんじん・きりぼしだいこん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・酒 しょうゆ・塩・さばぶし	635	27.2	18.5	2.4	けんちん汁は、神奈川県 <small>の</small> 郷土料理です。鎌倉市の建長寺が発祥で、修業僧が作っていたものです。 しょうが 高知 にんにく 青森・香川	
10 月	むぎごはん マーボーどうふ きゃべつコーンソテー カシューナッツ	牛乳 ごはん・おおむぎ さとう・でんぷん・ごま油・ラー油 油 カシューナッツ	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ ベーコン	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ きゃべつ・コーン・たまねぎ	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・ にんにく・しょうが しょうゆ・やさいブイオン・塩・こしょう	690	28.2	25.1	1.6	麻婆豆腐は、4種類の野菜が入ります。隠し味にトマトケチャップを使った食べやすい味です。 はくさい 長野・群馬他 ピーマン 茨城・高知	
11 火	ミルクパン ボルシチふうスープ マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 パン じゃがいも・オリーブ油 マカロニ・マヨネーズ(個袋)	牛乳 ぶたにく・ベーコン ツナ	たまねぎ・きゃべつ・ピーツ・セロリ・トマト きゅうり・コーン・にんじん	やさいブイオン・ワイン・にんにく・ 塩・こしょう・ベイリーフ 塩・こしょう	631	24.6	27.0	2.5	ボルシチふうスープは、ロシア料理をアレンジしたもので、赤紫色をした野菜のピーツが入ります。 セロリ 長野 きゅうり 埼玉	
12 水	ピロシキ やさいカレーあんかけめん ブルーヨーグルト	牛乳 ピロシキ・油 めん・ルウ・でんぷん・油	牛乳 ぶたにく・なると ブルーヨーグルト	はくさい・たまねぎ・にんじん・しめじ	しょうゆ・みりん・やさいブイオン・にんにく・ しょうが・塩・こしょう	677	23.9	26.5	2.7	ピロシキは、ロシアでよく食べられている、肉などの入ったパンです。 もやし 海老名 たけのこ 熊本・福岡	
13 木	ごはん ハーブチキン だいたくのいそに みそしる	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも	牛乳 ハーブチキン とりにく・だいたく・ひじき わかめ・みそ	かんてん にんじん・しらたき はくさい・だいこん・たまねぎ・にんじん	しょうゆ・みりん さばぶし	631	26.1	19.2	2.5	ハーブと調味料に漬け込んだ鶏肉を、オーブンで焼いています。ハーブは、食欲を増進させる効果があります。 かぼちゃ 北海道 いんげん 九州	
14 金	ごはん あじフライソースがけ のっぺいじる	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・でんぷん・油	牛乳 あじフライ とりにく・かまぼこ 魚には骨があります 	だいこん・にんじん・えのきだけ・ねぎ・こんにやく	トマトケチャップ・ソース・ワイン しょうゆ・塩・さばぶし	615	23.2	17.2	1.8	のっぺい汁は、でんぷんでとろみをつけたしょうゆ味の汁物です。 ピーツ 北海道 えのきだけ 長野・新潟他	
17 月	ごはん すきやきふう えびしゅうまい	牛乳 ごはん ふ・さとう・油	しそひじき ぶたにく・とうふ えびしゅうまい	かんてん はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	しょうゆ・酒	645	27.1	17.3	2.5	「ふ」は、小麦粉のグルテンから作られます。炭水化物の他に、たんぱく質も多く含まれます。 しめじ 長野・新潟	

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り よ う め い				エ ネ ル ギ ー kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	主 な 使 用 食 材 の 予 定 産 地
			主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	主 に 体 を つ く る も と に な る も の	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の	調 味 料 (そ の 他)					
18 火	フォンデュパン ジャージャーめん きゃべつのあえもの アーモンドミニフィッシュ	牛乳	パン めん・さとう・でんぷん・油 さとう	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ アーモンドミニフィッシュ	主に体の調子を整えるもの にんじん・たけのこ・ねぎ きゃべつ・コーン・きゅうり・きりぼしだいこん	しょうゆ・みりん・しょうが・にんにく しょうゆ・レモン汁・塩	629	30.0	17.7	3.4	コーン 北海道 えだまめ 秋田
19 水	ごはん すぶた あつやきたまご	牛乳	ごはん じゃがいも・でんぷん・さとう・油	牛乳 ぶたにく あつやきたまご	たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ	しょうゆ・しょうが・トマトケチャップ・す	697	23.8	23.1	1.5	グリーンピース 北海道 りんご 青森
20 木	わかめごはん なんばんに まめサラダ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく・みそ ツナ・ひじき	にんじん・ごぼう・グリーンピース・こんにやく えだまめ・コーン・にんじん	わかめごはんのもと しょうゆ・みりん・いちみつがらし しょうゆ・す	660	24.3	16.8	2.1	おうとう 南アフリカ他 パイナップル タイ他
21 金	ごはん さばのみぞれがけ ぶたじる	牛乳	ごはん さとう・でんぷん・油 じゃがいも・油	牛乳 さば ぶたにく・とうふ・みそ 	だいこん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・みりん さばぶし	690	27.3	22.7	2.0	さけ 千葉 さば 北海道
24 月	ごはん とりにくとだいずのてりに いそかあえ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油 さとう・ごま	牛乳 とりにく・だいず のり	かんてん たまねぎ・にんじん・しめじ・いんげん きゃべつ・もやし・ちんげんさい・にんじん	しょうゆ・みりん しょうゆ	643	25.0	16.7	1.6	ほき ニュージーランド あじ タイ・ベトナム
25 火	ロールパン スパゲティミートソース フルーツミックス キャンディチーズ	牛乳	パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさいゼリー	牛乳 ぶたにく キャンディチーズ	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・ トマト・グリーンピース パイナップル・りんご・おうとう	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさいブイオン・塩・こしょう	688	24.9	23.5	2.5	豚肉 関東 ベーコン 関東
26 水	ごはん ほきフライソースがけ よしのじる	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・でんぷん・油	牛乳 ほきフライ ぶたにく 	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	トマトケチャップ・ソース・ワイン しょうゆ・塩・さばぶし	622	22.4	17.1	1.9	鶏肉 岩手・宮崎他 牛乳 神奈川・千葉・ 群馬・岩手・栃木・ 北海道・宮城・ 静岡・山形
27 木	むぎごはん ハッシュドポーク オムレツ あまずあんかけ	牛乳	ごはん・おおむぎ じゃがいも・ルウ・油 さとう・でんぷん	牛乳 ぶたにく・こなチーズ オムレツ	たまねぎ・にんじん・しめじ	トマトピューレ・ワイン・やさいブイオン・ にんにく・塩・こしょう しょうゆ・トマトケチャップ・す	651	24.0	19.0	2.1	むぎは、ビタミンや食物繊維 が豊富です。便秘解消効果 があります。 米 海老名・神奈川・ 山形・栃木
28 金	ごはん にくじゃがに ちくさあえ みかんゼリー	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油 さとう・ごま・油 みかんゼリー	牛乳 ぶたにく かまぼこ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく きゃべつ・きゅうり・にんじん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す・塩	661	21.2	15.4	1.9	6月の海老名産 ～食材紹介～ ・米 ・もやし ・きゃべつ

上記の献立は予定であり、変更することもあります。ごはんの日ははしを忘れずに！

6月は「食育月間」です

食育は、「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは、生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で、食育を推進していく必要があります。

6月は、国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や食を取り巻く現状等に目を向けて、健全な食生活を実践するための機会にしていただければと思います。



ラグビーワールドカップ2019 応援給食

ラグビーワールドカップが日本で開催されます。海老名市が、ロシア代表の公認キャンプ地に選ばれたことを記念し、開幕100日前の給食にロシアの料理を取り入れました。11日『ボルシチ風スープ』、12日『ピロシキ』です。ラグビーワールドカップをみんなで応援しましょう！

12日が100日前！



セルブピナのパン
(6年生)

25日 杉本小
26日 上星小